

Согласовано:



Директор МАОУ

/ Т.А. Сторожкова

Утверждаю:



Директор ООО «Восход-НТ»

/ С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
для учащихся МАОУГ при аглютеновой диете
в возрасте 7-11 лет
завтраки и обеды
Сезон: весна**

***Разработано согласно сборнику рецептов на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 г.***

г. Нижняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая на воде без масла	200	16,95	24,04	42	369,25	257,05
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1,06
			20,66	31,66	104,29	583,26	
Итого за Завтрак							
Обед							
	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	Суп картофельный с горохом	200	4,62	0,57	18,5	103,67	144
	Мясо тушеное	90	0,4	0,04	2,18	10,94	
	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
			18,2	11,41	100,99	709,48	
Итого за Обед							
Итого за день			38,86	43,07	205,28	1292,74	

(лист 2)

Рацион: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1,06
	Каша пшенная на воде без масла	200	2,97	11	9,79	150,85	0,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
			6,68	18,62	72,08	364,86	
Итого за Завтрак							
Обед							
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
	Рассольник "Ленинградский"	200	16,48	34,63	56,72	262,26	129,01
	Биточек мясной	90	26,24	35,09	45,37	373,15	416
	Картофель отварной с луком	150	3,25	4,54	25,97	158,08	205
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
			51,99	77,26	187,11	1072,7	
Итого за Обед							
Итого за день			58,67	95,88	259,19	1437,56	

Рацион: Аглютиновая безмолочная диета Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак					4,99	19,95	182,02
	Каша кукурузная рассыпчатая	200					
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1,06
Итого за Завтрак			3,71	7,62	67,28	233,96	
Обед					4,58	18,33	
	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	14,46	259,89	170,01
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,1	4,21	46,32	417,96	443
	Плов с мясом (свинина, постная)	240	18,36	17,64	0,06	108	349
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		28,98	141	1,02
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	94,4	945,18	
Итого за Обед			26,02	22,57	161,68	1179,14	
Итого за день			29,73	30,19			

(лист 4)

Рацион: Аглютиновая безмолочная диета Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1,06
	Рис отварной	200	4,8	6,33	69,87	341,11	305,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			8,51	13,95	132,16	555,12	
Обед							
	Салат из свежей капусты	60	0,37	7,83	3,74	87,18	43,01
	Суп картофельный	200	8,7	2,38	18,13	129,17	52,01
	Ежики паровые	90	34,36	48,66	73,4	568,36	446,02
	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
Итого за Обед			56,37	63,07	188,27	1238,31	
Итого за день			64,88	77,02	320,43	1793,43	

Рацион: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1,06
	Каша "Дружба" на воде без масла	200	6	5,5	40	317,63	257,06
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			9,71	13,12	102,29	531,64	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,34	1,85	44,23	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	22,2	13,48	24,88	310,98	124,02
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	13,14	11,34	42,12	311,85	229
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
Итого за Обед			46,03	30,71	173,33	1259,89	
Итого за день			55,74	43,83	275,62	1791,53	

(лист 6)

Рацион: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1,06
	Каша рисовая на воде без масла	200	16,95	24,04	42	369,25	257,05
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			20,66	31,66	104,29	583,26	
Обед							
	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	Суп вермишелевый	200	3,5	1,59	9,14	67,5	35
	Мясо тушеное	90	0,4	0,04	2,18	10,94	
	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
	Напиток Виталайт	200			19	80	0,1
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
Итого за Обед			17,16	10,03	102,74	577,24	
Итого за день			37,82	41,69	207,03	1160,5	

Рацион: Аглютенная безмолочная диета Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1,06
	Каша "Дружба" на воде без масла	200	6	5,5	40	317,63	257,06
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			9,71	13,12	102,29	531,64	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,34	1,85	44,23	
	Суп картофельный	200	8,7	2,38	18,13	129,17	52,01
	Голубцы мясные (ленивые) паровые	90	20,46	16,39	23,18	236,12	89,01
	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
Итого за Обед			43,47	25,71	119,03	946,19	
Итого за день			53,18	38,83	221,32	1477,83	

(лист 8)

Рацион: Аглютенная безмолочная диета Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1,06
	Каша кукурузная рассыпчатая	200			4,99	19,95	182,02
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			3,71	7,62	67,28	233,96	
Обед							
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
	Рассольник "Ленинградский"	200	16,48	34,63	56,72	262,26	129,01
	Мясо тушеное	90	0,4	0,04	2,18	10,94	
	Картофель отварной с луком	150	3,25	4,54	25,97	158,08	205
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
Итого за Обед			26,35	42,41	146,2	745,49	
Итого за день			30,06	50,03	213,48	979,45	

Рацион: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 2					День: четверг		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак						121,01	1,06	
	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27			
	Каша рисовая на воде без масла	200	16,95	24,04	42	369,25	257,05	
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628	
			20,66	31,66	104,29	583,26		
Итого за Завтрак								
Обед						16,2		
	Капуста квашеная "Деревенская"	60	0,96	0,28	3,12			
	Суп картофельный	200	8,7	2,38	18,13	129,17	52,01	
	Котлета мясная (свинина)	90	19,1	12,39	16,27	247,85	381	
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161	
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628	
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02	
			48,45	20,55	125,37	865,07		
			69,11	52,21	229,66	1448,33		
Итого за Обед								
Итого за день								

День: пятница

(лист 10)

(лист 10)

Итого за день			День: пятница				
Рацион: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						121,01	1,06
	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	317,63	257,06
	Каша "Дружба" на воде без масла	200	6	5,5	40	93	628
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	531,64	
			9,71	13,12	102,29		
Итого за Завтрак							
Обед						18,33	
	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	259,89	170,01
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,1	4,21	14,46	427,11	436
	Жаркое по-домашнему	240	23,24	21,42	34,15	128	1 047
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	141	1,02
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98		
Итого за Обед			31,4	26,55	109,47	974,33	
Итого за день			41,11	39,67	211,76	1505,97	

Итого за период	479,16	512,42	2305,45	14066,48	
Среднее значение за период	47,9	51,2	230,5	1406,6	

Составил

А. Карманова

Утвердил

Д. Романен С.В.



Примерное двухнедельное меню

для учащихся МАОУ с ЛДТЗ и ВДТЗ

в возрасте от 7-11 лет

в возрасте от 7-11 лет

в возрасте от 7-11 лет

в возрасте от 7-11 лет

Разработано на основании рекомендаций по разработке

меню для обучающихся с ЛДТЗ и ВДТЗ М.П. Могильного

В.А. Гурьянов, Дина Гурьянова 2015 г.

Итого за период